Здоровый образ жизни!?

- **Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля.**

- **Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье.**

Генрих Гейне

- **Человек**
- **самостоятельность**
- **самоопределение**

самосовершенствование

- **Необходимость**
- **Покаяние**

10 золотых правил сохранения здоровья

- ***1. Двигательная активность.***
- Делает человека сильным, ловким, выносливым, работоспособным.
- ***2. Личная гигиена.***
- Помогает защитить человека от различных заболеваний, в том числе и инфекционных.

- ***3. Закаливание организма.***

Делает человека устойчивым к изменениям температуры окружающей среды.

- ***4. Правильное питание.***

Обеспечивает организм всеми необходимыми веществами.

- ***5. Режим дня.***
- Помогает правильно, без ущерба для здоровья, организовать свой день, чередуя труд с отдыхом.
- ***6. Правильное экологическое поведение.***
- Защищает организм от загрязнений окружающей среды.

- ***7. Соблюдение правил психогигиены.***
- Помогает сохранять нервную систему здоровой, правильно формировать отношения с окружающими людьми.
- ***8. Отсутствие вредных привычек.***
- Курению, алкоголю, наркотикам – нет. Это защитит от опасных и смертельных заболеваний.

- ***9. Правильное сексуальное поведение.***
- Защитит от опасных венерических заболеваний и СПИДа.
- ***10. Соблюдение правил поведения на дорогах, в школе, дома.***